

特集

准看護学生のための 上手な時間の使い方講座



“毎日とっても忙しいなあ”と感じている准看護学生さんは少なくないでしょう。授業や実習はもちろん、アルバイトや育児・家事にと、必死に時間をやりくりしている学生さんが多いようです。

そこで本特集では、時間管理のプロが伝授する、“1日を最大限に活用する上手な時間の使い方”を紹介します！

とっても忙しい准看護学生さんへ② “スキマ時間”で 授業の予習・復習をしよう！

みずぐちかずひこ
水口和彦

時間管理コンサルタント・有限会社ビズアーク取締役社長

学生にとって大変なのは、毎日の予習や復習。
“時間がなくて、予習・復習の時間が取れないよ！”と感じている人も多いと思います。しかし、毎日の生活のなかで使える時間はいろいろあります。特に、“スキマ時間”をうまく活用すると、使える時間は大きく広がります。

一つひとつは短いスキマ時間も、**積み重ねれば大きな差を生みます**。スキマ時間を有効に使って、授業の予習・復習の時間を増やしてみたいかがででしょうか？ その方法を紹介していきますね。

1. 移動時間に復習を！

まず、スキマ時間としてすぐにでも活用できるのが、**通学などの移動時間**です。たとえば、毎日の通学で電車やバスに乗っている時間です。とはいえ、移動中に資料などをいろいろ広げるわけにもいきませんから、復習の時間に当てることをおすすめします。自分の書いたノートや授業で用いたテキストを見返すのなら、移動中にもできると思います。

たとえば片道30分、往復60分の時間を復習に当てることができたら1日1時間、1か月で20時間以上も勉強時間を増やすことができます。

2. “持ち歩く”ための工夫をする

移動時間以外にも、飲食店で注文したものを待つ時間やアルバイト前の時間など、ちょっとした待ち時間は生活のなかにもいろいろあります。合計すれば1日に20～30分程度の時間が取れるという人も多いのではないのでしょうか。この時間も積極的に活用してみましょう。

そのためには、まずは**勉強の道具を常に持ち歩く**ことから始めてみてください。たとえば、授業で使ったノートを持ち歩けば復習ができますし、テキストを持ち歩けば予習をすることができますね。例として、筆者がある勉強に取り組んで



センパイに聞いてみよう！ 時間の管理術

編集室編



わっしょいさん(仮名・38歳)

准看護学校の2年生。小学6年生の男の子を育てながら、午前中は有料老人ホームでヘルパーの仕事をしながら学校に通っているわっしょいさんから、アドバイスをいただきました。

私は、学生生活・家事・育児・仕事とたくさんのわらじを履いているので、時間をうまく使おうと日頃から心がけています。そのコツをいくつか紹介しますね。

①通勤時間を無駄にしない！

勉強(特にテスト勉強)は通勤中にやっています。電車に乗っている時間はたかだか30分ですが、されど30分です。ちりも積もればなんとやらで、慣れてくると机に座ってダラダラやるよりも通勤・通学中の限られた時間で勉強するほうが効率がよいです。どんなふうに勉強するかというと、**毎回範囲を決めて**、“今日はここまでは覚える！”と気合を入れるのです。すると、机に座らずとも、毎日勉強できちゃいますよ。

私が通う学校では、戴帽式前に解剖生理の問題集、実習前には基礎看護技術の問題集、それぞれ1冊丸々がテスト範囲となる試験があり、その赤点のラインは70点。そのテスト勉強もコツコツ電車でやったので、まったく問題ない成績でクリアしましたよ(^*)v

②赤点は取らない！

一見すると、“時間の使い方”に関係ないと思うかもしれませんが、実は大アリですよ。

テストで1つ赤点を取ると、必ず再テストがありますよね。再テストを受けるには勉強をしなければなりません。准看護学校では日頃からテストが多いですし、次のテストが迫ったりすると、“どっちを優先しよう!?”と悩み、結局再テストの勉強が優先になりがち

なり、次のテスト勉強ができなくなってしまいます。するとまた赤点をとってしまう。こうなると、もう“再テスト地獄”です。

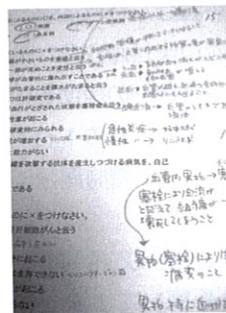
だから私は、テストは1回でクリアするよう気合いを入れています。

③講義中は寝ずにしっかりと内容を聞いて、それを教科書に書き込む！

入学したての頃は、講義で先生が言っていたことをレポート用紙に殴り書きして家でノートに書き直していましたが、時間の無駄だと気づきました。その日にできなかったらどんどんそれが溜まってしまおうし、殴り書きだと解読できなくなったりしたからです(^;)

それからは、ノートは一切やめて**すべて教科書に書き込むようにしました**。どう

しても書ききれないときだけレポート用紙に書いて、教科書に挟み込むように貼っていきます。たくさん書き込むので教科書は多少汚いですが、ノートのようにどこに書いたか分からなくなったりしないので、探す手間が省けて時間短縮につながっています。電車の中で勉強するにも教科書さえあれば大丈夫です。



終講テストにも、間違えた問題の解説を書き込んで持ち歩いています！

これで
わかる!

疾患の基礎知識

ネフローゼ症候群

たかぎまさお
高木正雄

東京警察病院・内科部長

関係器官の構造と機能

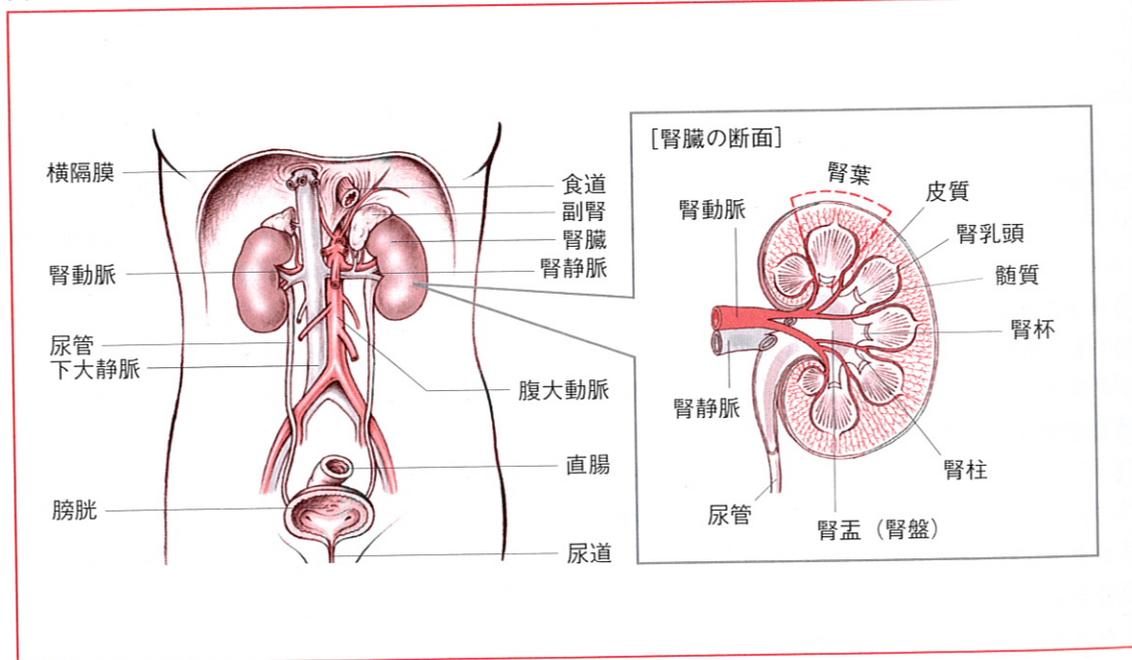
1. 腎臓の構造 (図1)

腎臓は、背部から腰部の後腹膜腔内に左右1対存在します。大動脈より分岐した腎動脈は腎臓内に入って小さな動脈に枝分かれし、輸入細動脈となって糸球体に入ります。そこで血液の濾過を行った後、輸出細動脈として糸球体より出てきて、合流しながら徐々に大きな静脈となり、最終的に

腎静脈となって腎臓から下大静脈へ入ります。

ネフロン (腎単位) は、1つの腎小体とそれにつながる1本の尿細管に分けられます。腎小体は、腎皮質中にあり、糸球体とそれを包むボウマン囊 (糸球体囊) からなっています (図2)。血液は糸球体で濾過され、その濾過されたもの (これを糸球体濾液と呼びます) はボウマン囊から尿細管へ流れ込み、腎盂に至るうちに尿としてできあがり、その後尿管、膀胱、尿道を順に経て体外へ

図1 腎臓の位置と構造



テキスト 教科書 攻 略! 問題集

堺看護専門学校 編

● 専門基礎科目 ●

● 人体の仕組みと働き ③



テキスト(教科書)の重要ポイントを効率よく学ぶためのコーナー! <専門基礎科目編>

- 空欄記入, 2肢択一の問題にチャレンジしてみよう。
- 解答部分を外側に折り返せば, 答えが目に入らずに挑戦できます。

泌尿器系の器官

解 答

- 腎臓は①「 」対のそら豆形をした暗赤褐色の②「 」器官である。
- 腎臓は前面を腹膜で覆われた③「 」器官である。
- 腎臓の実質は, 周辺部の暗調な④「 」と, 内方で明調な⑤「 」に分けられ, 内方に袋状の⑥「 」(腎盂)がある。
- 暗調な皮質には無数のごく小さな白っぽい粒状の⑦「 」が散在している。
- 髄質は, 先端を腎門に向けて放射状に配列している十数個の円錐形をした⑧「 」をなしている。
- 腎錐体の底面を錐体底, 先端を⑨「 」という。
- 腎小体は皮質に散在する直径0.1~0.2mmの球状の小体で, 1個の腎臓に約⑩【100万~200万個 / 300万~400万個】存在する。
- 腎小体は, 迂曲する毛細管の集塊である⑪「 」と, これを包む球状の袋である⑫「 」とからなる。
- 腎小体とそれに続く尿細管とを合わせて腎単位(⑬「 」)といい, 腎臓で尿がつくられる際の一つの単位である。
- 糸球体囊に始まった尿細管は, その近傍を迂曲した後, 髄質に向かってまっすぐ下りていく。この部位を⑭「 」および⑮「 」という。
- ⑯「 」は, 輸入細動脈の壁にある細胞が, 腎血流量や交感神経の興奮により刺激され, 分泌する。
- 尿管は長さ⑰【25~30cm / 35~40cm】, 直径⑱【4~7mm / 7~10mm】である。
- 尿管は⑲【**腹膜前器官 / 腹膜後器官**】で, ⑳【**前腹壁 / 後腹壁**】の腹膜下を下行して骨盤腔に入る。

①1 ②実質

③腹膜後

④腎皮質 ⑤腎髄質

⑥腎盂

⑦腎小体

⑧腎錐体

⑨腎乳頭

⑩100万~200万個

⑪糸球体

⑫糸球体囊(ポウマン囊) ⑬ネフロン

⑭近位曲尿細管 ⑮近

位直尿細管

⑯レニン

⑰25~30cm ⑱4~7mm

⑲腹膜後器官 ⑳後腹壁